COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para ordenar partes de repuesto, llame libre de cargos a nuestro Departamento de Servicio al Cliente, al Teléfono Gratuito 00341 733 3451*. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

- EL NUMERO DE MODELO de la máquina (PFMC77753).
- EL NOMBRE de la máquina (PROFORM® AIR WALKER).
- EL NUMERO de la(s) parte(s) (ver la portada de este manual).
- El NÚMERO CLAVE y LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea la LISTA DE PARTES y el DIBUJO DE LAS PARTES que se encuentran a la página 10 de este manual).

*España solamente

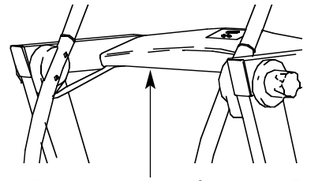
Parte Núm 130348 R0896A © 1996 WESLO e una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. Impreso en E.U.A

PRO-FORM®

Air Walker™

NO IMPACT TOTAL BODY WORKOUT

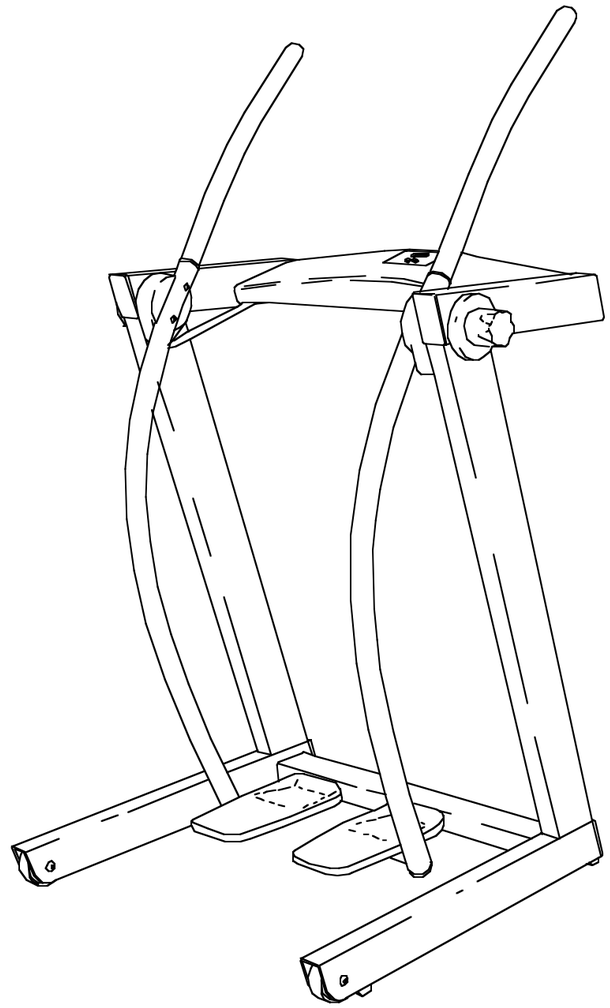
Núm. de Modelo PFMC77753
Núm de Serie _____
(Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia)



Etiqueta con el Número de Serie
(Bajo la consola)

PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para referencias futuras.



MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
COMO USAR EL AIR WALKER 7
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 8
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 9
LISTA DE PARTES 10
DIBUJO DE LAS PARTES 11
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

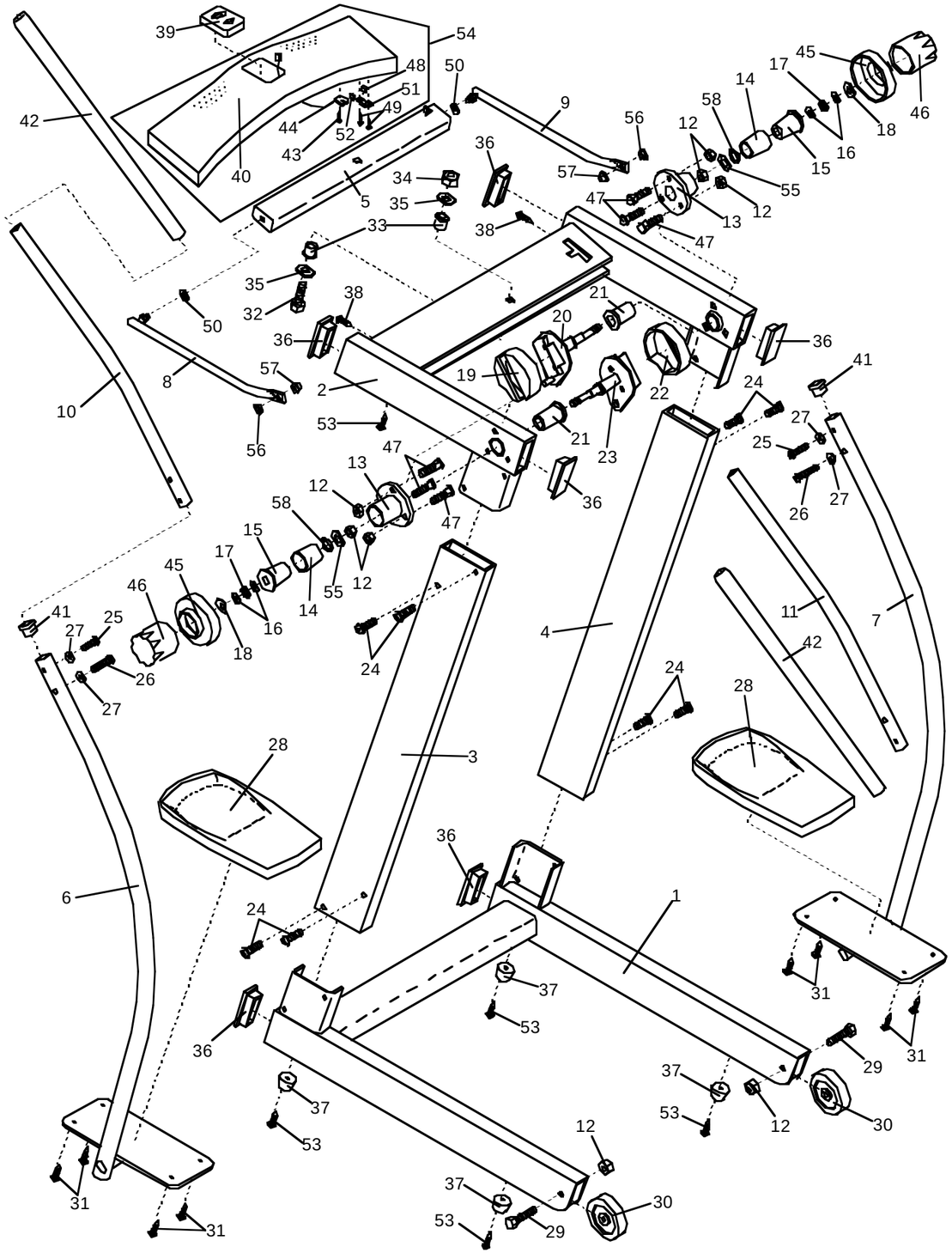
AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el AIR WALKER lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del AIR WALKER estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
2. **Antes de usar el AIR WALKER, lea cuidadosamente todas las instrucciones de este manual.**
3. **Coloque el AIR WALKER en una superficie plana. Cubra el piso debajo del AIR WALKER para proteger el piso o la alfombra.**
4. **Asegúrese que no haya obstáculos frente o detrás del AIR WALKER.**
5. **Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el AIR WALKER. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Todo el tiempo mantenga los niños pequeños y los animales domésticos queridos retirados del AIR WALKER.**
7. **El AIR WALKER deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**
8. **Mantenga las manos y los pies retirados de las partes móviles del sistema.**
9. **No use ropa suelta que pueda engancharse en piezas en movimiento. Utilice siempre zapatos tenis para correr.**
10. **Cuando se suba o se baje del AIR WALKER, apriete siempre las perillas de resistencia. Sostenga los manubrios firmemente y asegúrese que el peso de su cuerpo esté centrado directamente sobre los pedales.**
11. **Use el AIR WALKER solamente como se describe en este manual.**
12. **Si durante el ejercicio usted siente algun dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**
13. **Las siguientes precauciones están impresas en el monitor electrónico: Lea el manual del usuario antes de operar el aparato; Para entrar y salir apriete las perillas de resistencia, sostenga los manubrios y coloque su cuerpo directamente sobre los pedales de los pies; Deténgase si siente que se desmaya, mareado o le falta el aliento; Mantenga lejos a los niños.**

AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo PFMC77753

R0896A



LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo PFMC77753

R0896A

Núm	Ctd.	Descripción	Núm	Ctd.	Descripción
1	1	Base	30	2	Rueda
2	1	Marco Superior con Cubiertas para Eje	31	8	Tornillo #8 x 1/2“
3	1	Montante Vertical Izquierdo	32	1	Tornillo de 1/2“ x 2“
4	1	Montante Vertical Derecho	33	2	Balero del Pivote
5	1	Brazo Curveado con Cubiertas para Eje	34	1	Tuerca de Seguridad de Nylon de 1/2“
6	1	Pata Izquierda	35	2	Arandela de Plástico de 1“
7	1	Pata Derecha	36	6	Tapa de 1 1/2“ x 3“
8	1	Brazo de Unión Izquierdo con Cubiertas para Eje	37	4	Pie de Hule
9	1	Brazo de Unión Derecho con Cubiertas para Eje	38	2	Tornillo de Metal #10 x 1/2“
10	1	Manubrio Izquierdo con Espuma	39	1	Monitor Electrónico
11	1	Manubrio Derecho con Espuma	40	1	Consola
12	8	Tuerca de Seguridad de Nylon de 3/8“	41	2	Manga de Plástico
13	2	Protector de Resistencia	42	2	Manguito de Espuma
14	2	Manga de Resistencia	43	1	Tornillo #8 x 3/8“
15	2	Cono de Fricción	44	1	Conector de Cañuela/Alambre del Sensor
16	4	Arandela de Empuje de 1/2“	45	2	Cubierta de Resistencia
17	2	Balero de Empuje de 1/2“	46	2	Perilla de Resistencia
18	2	Arandela de Plástico de 1/2“	47	6	Tornillo de Porte de 3/8“ x 2“
19	1	Cubierta Derecha del Cubo	48	1	Imán
20	1	Soporte del Pivote Derecho con Cubiertas para Eje	49	2	Tornillo #3 x 1/4“
21	2	Manga del Pivote con Cubiertas para Eje	50	2	Arandela de Seguridad de 3/8“
22	1	Cubierta Izquierda del Cubo	51	1	Retenedor
23	1	Soporte del Pivote Izquierdo con Cubiertas para Eje	52	1	Concentrador magnético
24	8	Tornillo de 3/8“ x 1/2“	53	6	Tornillo de Metal #8 x 3/4“
25	2	Tornillo Superior de 2“	54*	1	Ensamble de la Consola
26	2	Tornillo Inferior de 2 1/4“	55	2	Anillo del Retenedor
27	4	Arandela Curva de 3/8“	56	2	Cojinete del Brazo de Unión con Cubiertas para Eje
28	2	Pedal	57	2	Cubierta del Domo
29	2	Tornillo de 3/8“ x 1 3/4“	58	2	Anillo de Seguro
			#	1	Manual del Usuario
			#	1	Llave Allen

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.
\# Indica una parte no ilustrada.

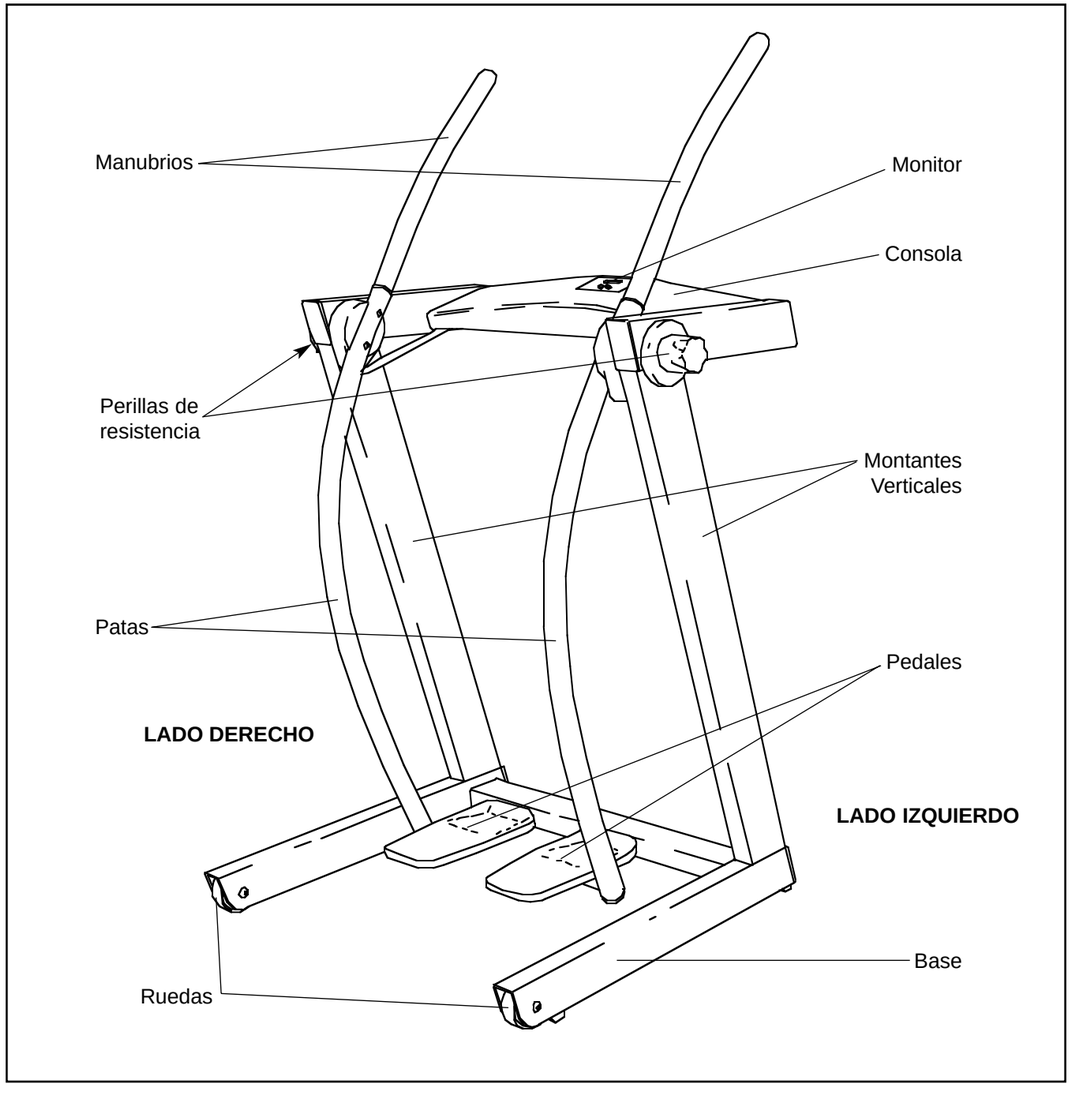
Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de esta página para ordenar piezas de repuesto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar a PROFORM® AIR WALKER. El AIR WALKER combina ingeniería avanzada con diseño contemporáneo para ofrecer a usted un entrenador corporal integral sin impacto en la conveniencia de su propio hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el AIR WALKER. El número del modelo es PFMC77753. El número de serie puede encontranlo en la calcomanía pegada al AIR WALKER (ver la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



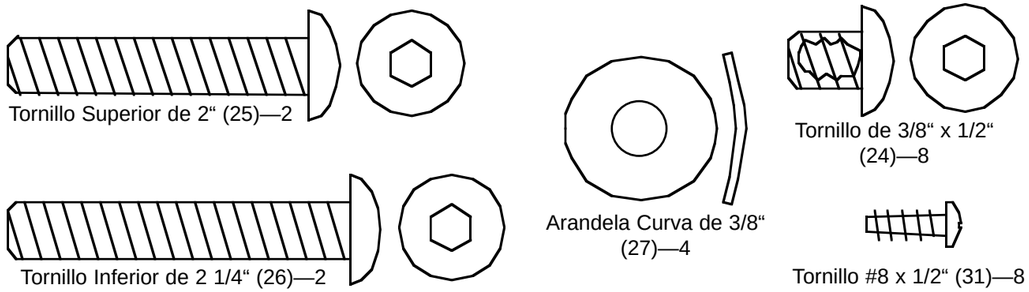
MONTAJE

Antes de empezar a ensamblar, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Coloque todas las partes del AIR WALKER en una área despejada y quite los materiales de empaque. **IMPORTANTE NO QUITE LAS BANDAS DE HULE DE LAS CUBIERTAS DE LAS RUEDAS (vea el paso 5 de ensamblado).** No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.
- Use los dibujos de abajo para identificar las partes pequeñas que son usadas al ensamblar.
- Lea cada paso de ensamblado antes de empezar.
- Asegúrese que todas las partes estén orientadas como se muestra en los dibujos. Apriete todas las partes a medida que las ensambla, a menos que se de instrucciones en otro sentido.

Herramientas requeridas para el montaje:

- **la llave allen incluida**
- **su propio desarmador**



1. **Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

   Vea la figura 1. Encuentre el Montante Vertical Izquierdo (3). **Nota: Hay una etiqueta: “TOP LEFT” (Superior Izquierda) en el extremo superior del Montante Vertical Izquierdo.**

   Vea la figura 1. Deslice el Montante Vertical Izquierdo (3) dentro de la Base (1). Inserte dos Tornillos de 3/8“ x 1/2“ (24) en el Montante Vertical Izquierdo. **No apriete los tornillos todavía.**

   Vea la Figura 1. Fije el Montante Vertical Derecho (4) de la misma manera.

2. Vea la Figura 2. Sostenga el Marco Superior (2) a nivel e inserte en el los Montantes Verticales Izquierdo e Derecho (3 y 4). **Nota: Puede ser de ayuda balancer el Marco superior de lado a lado suavemente mientras lo inserta**. Asegúrese que las bandas de hule indicadas no están pellizcadas entre el Marco Superior y los Montantes Verticales. Fije el Marco Superior con cuatro Tornillos de 3/8“ x 1/2“ (24).

   Vea las figuras 1 y 2. Apriete los ochos Tornillos de 3/8“ x 1/2“ (24).

Fig. 1

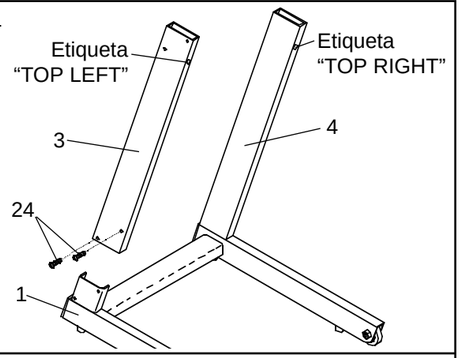
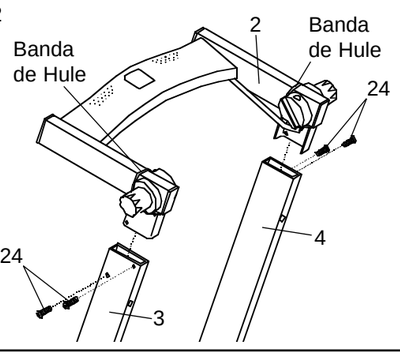


Fig. 2



GUIAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

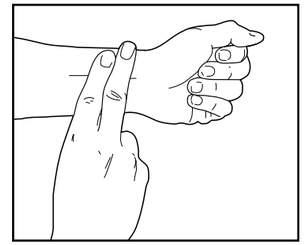
PORQUE HACER EJERCICIOS?

Se ha probado que el ejercicio es esencial para una buena salud y un buen estado general. La práctica regular de un programa de ejercicio suficientemente amplio tendrá como resultado un mejor y más eficiente funcionamiento del corazón, una mejoría de la función respiratoria, una mejoría en la tolerancia y en la condición cardiaca, mejor manejo del peso y control de la grasa corporal, y mayor autoestima y seguridad en sí mismo.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para llevar hasta el máximo los beneficios del ejercicio, es muy importante el ejercitar con la intensidad apropiada. La intensidad apropiada puede ser encontrada usando el pulso cardiaco como una guía. Para un ejercicio aeróbico efectivo, su pulso deberá ser mantenido entre los niveles del 70% al 85% de el nivel máximo de su corazón cuando ejercita. Esto es conocido como su zona de entrenamiento. Usted puede encontrar su zona de entrenamiento en la tabla siguiente. Zonas de entrenamiento de personas en buena condición física o fuera de condición están en la lista divididas por edades. Durante los primeros meses de su programa de ejercicios, mantenga el pulso de su corazón en la parte baja en la escala de su zona de entrenamiento correspondiente. Después de algunos meses de ejercicio constante, la frecuencia cardiaca y su acondicionamiento físico pueden ser incrementados hasta acercarlos a la parte media de la escala de su zona de entrenamiento.

EDAD	ZONA ENTRENAMIENTO (LATIDOS/MIN)	
	FUERA DE CONDICION	EN BUENA CONDICION
20	138–167	133–162
25	136–166	132–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	125–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	118–144
75	122–147	117–142
80	120–146	115–140
85	118–144	114–139



Para medir la frecuencia cardiaca, detenga su ejercicio e inmediatamente coloque dos dedos en la muñeca de la mano. Para contar su frecuencia de pulso, cuenta seis segundos de la frecuencia de pulso de su corazón y multiplique el resultado por 10. (Contar seis segundos es usado porque la frecuencia de pulso de su corazón bajará rapidamente cuando usted detenga su ejercicio.) Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca alcance el nivel apropiado según la escala recomendada de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento completo incluye las siguientes tres fases:

Una fase de calentamiento, duración de 5 a 10 minutos. Empiece con lentos estiramientos controlados y aumente el ritmo de los estiramientos para elevar la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación en preparación para ejercicio extenuante. **Una fase cardiovascular,** incluye 20 a 30 minutos de ejercicio con su frecuencia cardiaca en su zona de entrenamiento. **Una fase de aflojamiento,** consiste de 5 a 10 minutos de estiramiento. Por medio del estiramiento elimina contracciones musculares y otros problemas causados cuando usted detiene bruscamente el ejercicio. Durante esta fase el estiramiento para aumentar la flexibilidad es también más efectivo. Esta fase debe dejarle relajado y confortablemente cansado.

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

OPERACION DEL MONITOR ELECTRONICO

1. Para encenderlo, presione el botón on/clear o simplemente empiece a ejercitar en el AIR WALKER. Toda la pantalla aparecerá en dos segundos. El monitor electrónico estará entonces listo para usarse.

2. Seleccione uno de los cinco modos:

   Scan all (Modo Vista general)—Cuando lo encienda, el modo Scan all, será seleccionado automáticamente. El modo Scan all, puede también seleccionarse presionando repetidamente el botón de modo. Un indicador de modo mostrará que el modo scan all ha sido seleccionado y un segundo indicador de modo mostrará cual es el modo que se muestra en ese momento.

   Reps/Min, reps, calories, time (Modos de Repeticiones/min, repeticiones, calorías o modo de tiempo)—Estos modos pueden ser seleccionados individualmente presionando repetidamente el botón de modo. Los indicadores de modo mostrarán cuál modo ha sido seleccionado. (Asegúrese que el modo de Vistazo a todo no ha sido seleccionado). Los modos serán seleccionados en el siguiente orden: Reps/Min, reps, calories, y time.

3. **El monitor tiene un implemento de apagado auto-mático.** Si los pedales no son movidos y los botones del monitor no son presionados por cuatro mminutos se apagará automáticamente en funsión de conservar las baterías.

Para reajustar la pantalla LCD, presione el botón de on/clear.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete todas las partes del AIR WALKER regularmente. Reemplece las que estén usadas, inmediatamente.

Puede limpiar el AIR WAKER con un trapo suave húmedo. Mantenga los líquidos lejos del monitor electrónico. Mantenga el monitor fuera de la luz directa del sol, o la pantalla se puede dañar. Remueva las baterías del AIR WALKER cuando lo almacene.

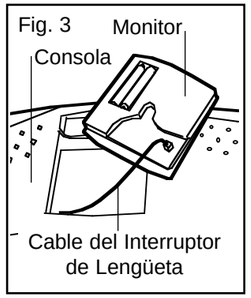
DESCOMPOSTURAS DEL MONITOR ELECTRONICO

Si el monitor electrónico no enciende, las baterías tienen que ser checadas. Usando una moneda haga palanca en el frente del monitor y remuévalo de la consola. (vea la figura 1).

Vea la figura 2. Si hay un espacio entre los polos positivos (+) de las baterías y los contactos de metal, el monitor no encenderá. **Empuje las baterías para estar seguro que los polos positivos están tocando los contactos de metal.**

Vea la figura 3. Asegúrese que el cable del interruptor de lengüeta esté conectado dentro del monitor; introduzca cualquier excedente de cable dentro de la consola. Coloque el monitor dentro de la consola. Asegúrese de no pellizcar el cable entre el monitor y la consola.

Fig. 3



Si el monitor electrónico no funciona adecuadamente todavía, las baterías deben ser reemplazadas. Se requieren dos baterías “AA”; se recomienda baterías alkalinas. Retire las dos baterías viejas del monitor, e inserte las dos baterías nuevas. **Asegúrese de que los polos negativos (–) de las baterías estén tocando los resortes y que los polos positivos (+) de las baterías estén presionando los contactos de metal.**

Fig. 1

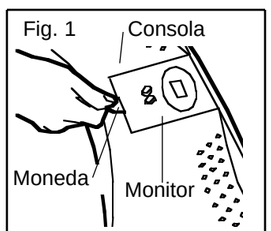
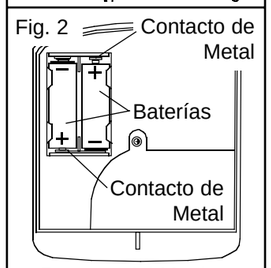


Fig. 2



3. Vea la Figura 3b. Encuentre la Pata Derecha (7) **Nota: La Pata Derecha está marcada con una etiqueta: “RIGHT” (Derecha).** Coloque un Pedal (28) sobre la placa en el extremo final de la Pata Derecha. **Nota: Tenga cuidado de no fijar el Pedal al revés. Vea la curva de la Pata Derecha y el extremo del frente del Pedal para segurarse que el Pedal está volteado correctamente.**

   Vea la figura 3a. Voltee la Pata Derecha (7) y el Pedal (28) para abajo como se muestra. Fije el Pedal con cuatro Tornillos # 8 x 1/2ƒ (31).

“

4. Vea la Figura 4. Mire dentro del extremo superior de la Pata Derecha (7) y asegúrese que la Manga de Plástico (41) está insertada completamente.

   Vea la figura 4. Encuentre el Manubrio Derecho (11). **Nota: El Manubrio Derecho, está maracado con una etiqueta “RIGHT” (Derecha)**. Inserte el Manubrio Derecho en la Pata Derecha (7).

   Vea la figura 4. Deslice una Arandela Curva de 3/8“ (27) en el Tornillo Superior de 2“ (25). **Nota: Use el dibujo en el recuadro amplificado para identificar el Tornillo Superior de 2“ (25).** Inserte el Tornillo Superior de 2“ en el orificio superior en la Pata Derecha (7) y el Manubrio Derecho (11).

   Vea la figura 4. Deslice una Arandela Curva de 3/8“ (27) en el Tornillo Inferior de 2 1/4“ (26). **Nota: Use el dibujo en el recuadro para identificar el Tornillo Inferior de 2 1/4“ (26).** Inserte el Tornillo Inferior de 2 1/4“ en el orificio inferior de la Pata Derecha (7) y el Manubrio Derecho (11).

   Vea la figure 4. Asegúrese que el Tornillo Superior de 2“ (25) está en el orificio superior, y que le Tornillo Inferior de 2 1/4“ (26) está en el orificio inferior. Los Tornillos deben estar introducido como se muestra.

Fig. 3a

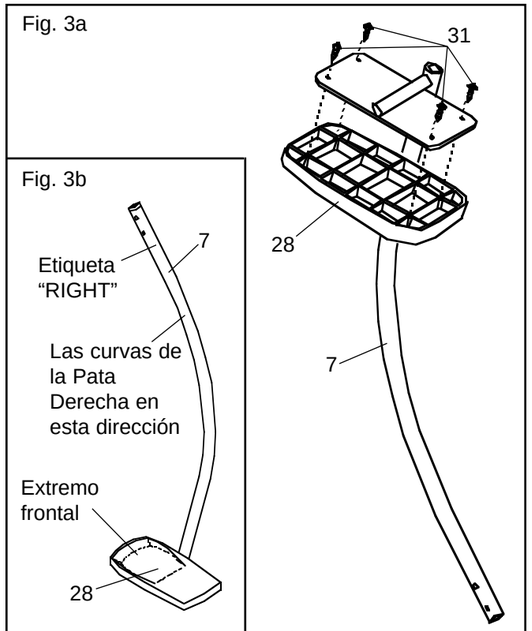
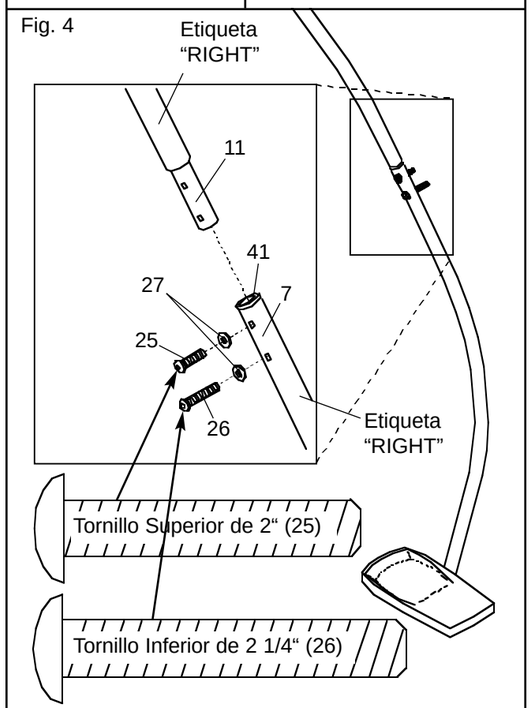


Fig. 3b

Fig. 4



Nota: Este paso requiere un Tornillo Superior de 2“ (25) y un Tornillo Inferior de 2 1/4“ (26). El Tornillo Superior de 2“ (25) debe estar en el orificio superior; el Tornillo Inferior de 2 1/4“ (26) debe estar en el orificio inferior.

5. Vea la figura 5a. **Antes de empezar este paso, asegúrese que la Cubierta Derecha del Cubo (19) está fijada al Marco Superior (2) con una banda de hule como se muestra. Si la Cubierta Derecha del Cubo se ha salido durante el manejo de envío, vea la figura 5b. Deslice la Cubierta del Cubo Derecho en el Soporte del Pivote Derecho (20).**

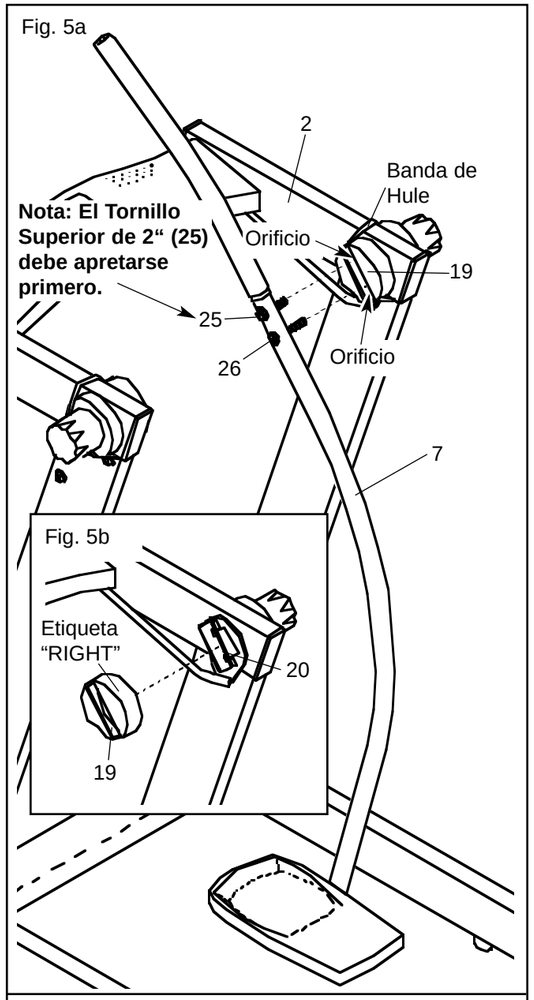
   Vea la figura 5a. Encuentre los dos orificios dentro de la ranura de la Cubierta Derecha del Cubo (19). Asegúrese que a banda de hule no cubra los orificios, y que éstos estén alineados.

   Vea la figura 5a. Sostenga la Pata Derecha (7) contra la Cubierta Derecha del Cubo (19). Atornille dos vueltas completas el Tornillo Superior de 2“ (25) en el orificio superior dentro de la Cubierta Derecha del Cubo. Atornille el Tornillo Inferior de 2 1/4“ (26) dos vueltas completas en el orificio inferior. Rompa y quite la banda de hule.

   Vea la figura 5a. Apriete completamente el Tornillo Superior de 2“ (25). Después de que el tornillo Superior de 2“ sea apretado, apriete completamente el Tornillo Inferior de 2 1/4“ (26).

   Repita los pasos de ensamblado 3, 4 y 5 para fijar la Pata Izquierda y el Manubrio Izquierdo (no mostrado) en el lado izquierdo del AIR WALKER.

Fig. 5a

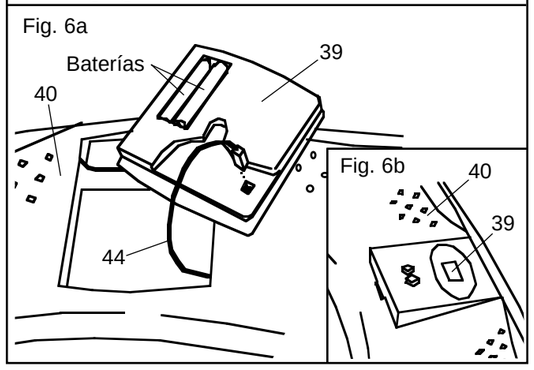


6. Vea la figura 6a. Inserte dos baterías “AA” (no incluidas) dentro del Monitor (39). Se recomienda usar baterías alkalinas. **Asegúrese que los polos negativos de las baterías (–) estén tocando los resortes y que los polos positivos de las baterías (+) estén contra los contactos de metal.**

   Vea la figura 6a. Conecte el Alambre del Sensor (44) en el Monitor (39). Introduzca cualquier cable excedente dentro de la Consola (40).

   Vea la figura 6b. Coloque el Monitor (39) dentro de la Consola (40). **Tenga cuidado de no pellizcar el cable entre el Monitor y la Consola.**

Fig. 6a



Antes de que usted use el AIR WALKER, utilice la llave allen que se incluye para reapretar firmente todos los tornillos usados en el ensamblado. Remueva del AIR WALKER las etiquetas naranja y verde de identificación. **Nota: durante los primeros minutos que se use el AIR WALKER, se podría oir un ruido de rechinido. Esto es normal durante el periodo de empezar.**

COMO USAR EL AIR WALKER

PRECAUCION: Cuando de suba y se salga del AIR WALKER, apriete siempre las perilla de resistencia, sostenga los manubrios firmemente, y asegúrese que el peso de su cuerpo esté centrado directamente sobre los pedales.

EJERCITANDO EN EL AIR WALKER

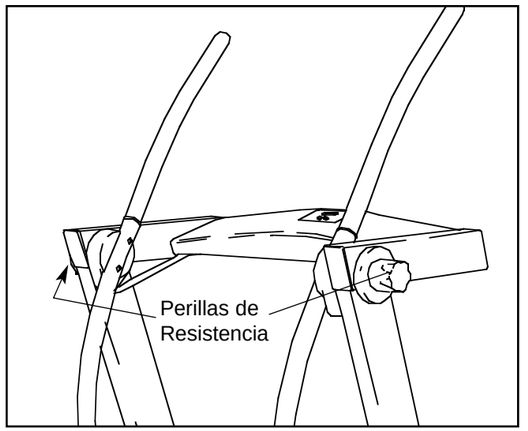
La manera apropiada de hacer ejercicio en el AIR WALKER es similar a caminar—mueva una pierna hacia adelante mueve la otra hacia atrás. **Nunca inten-te mover ambas piernas en la misma dirección, podría lastimarse o el AIR WALKER podría dañarse**.

Para un entrenamiento con todo el cuerpo, sostenga los manubrios mientras camina, manteniendo sus brazos y piernas en movimiento con los manubrios y los pedales. Para modificar el efecto sobre sus músculos, cambie su postura en el AIR WALKER. Por ejemplo, usted puede cambiar la posición de sus manos en los manubrios, o usted puede doblar sus piernas suavemente en vez de mantenerlas extendidas.

Para un entrenamiento corporal más ligero, descanse sus manos en la orilla de la consola para balancearse mientas camina sobre los pedales. **Nota: No se apoye sobre la consola. Esta no está diseñada para soportar el peso de su cuerpo.**

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Para variar la intensidad de su entrenamiento, la resistencia del AIR WALKER puede ser cambiada. Para incrementar la resistencia, dele vuelta a las perillas de resistencia en el sentido de las manecilas del reloj. Para disminuir la resistencia, dele vuelta a las perillas de resistencia en sentido contrario a las manecillas del reloj.



ODOS DEL MONITOR ELECTRONICO

El monitor electrónico de operación sencilla, le ofrece cinco modos diferentes para proporcionar retroacción instantánea.

Reps/min—Muestra el número de repeticiones que usted hace por minuto.

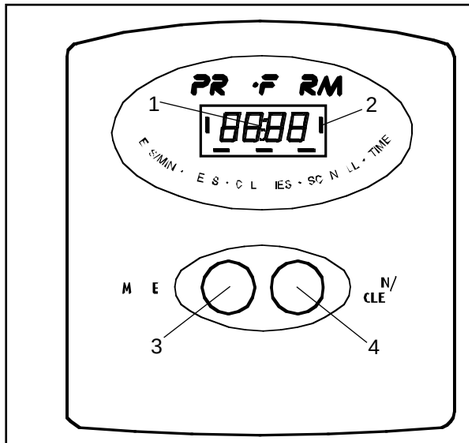
Reps—Muestra el número total de repeticiones que usted ha completado hasta “999.” La pantalla entonces regresará a 0 y continuará el conteo.

Calories (Calorías)—Muestra el número de calorías que ha quemado. Nota: Si la resistencia está cerca del rango máximo o del rango mínimo, el número real de calorías que usted ha quemado será un poco mayor o menor del número mostrado.

Scan All (Vista general)—Muestra las repeticiones por minuto, repeticiones, calorías, y modos de tiempo por aproximadamente 5 segundos cada uno en ciclos repetitivos.

Time (Tiempo)—Muestra el tiempo que ha durado su ejercicio. Nota: Si suspende el ejercicio por 10 segundos o más, la función de tiempo hará pausa hasta que usted lo reanude.

DIAGRAMA DEL MONITOR ELECTRONICO



1. Pantalla LCD—Muestra todos los modos.
2. Indicadores de modos—Muestra cuál modo ha sido seleccionado.
3. Botón de Modo—Selecciona todos los modos.
4. Botón On/Clear—Enciende y reajusta todos los modos.